8 KIỂU PLANK TỐT NHẤT BẠN KHÔN

Tác giả *Quân Lương*

Nếu bạn cảm thấy rằng**động tác Plank** (Hít đất tĩnh), là một động tác hết sức nhàm chán cho cơ bụng, ngực và vai hay không? Nếu câu trả lời là có, thì trong bài viết dưới đây, bạn sẽ được hướng dẫn 8 **cách thực hiện động tác Plank** hết sức sáng tạo và thử thách.

> Cách thực hiện: bạn có thể tập các động tác này theo số set và thời gian tập tùy ý, tuy nhiên, tốt nhất là bạn nên tập từ 3 đến 5 set cho mỗi động tác, đồng thời thực hiện động tác trong khoảng thời gian ít nhất là 60 giây.

1. Plank kết hợp với nâng tay chân đối diện



Vào **tư thế plank** truyền thống, tỳ người lên trên hai cẳng tay với hai đầu ngón chân tiếp xúc với mặt sàn. Trong khi đang gồng cơ bụng, hãy nâng một tay và chân ở phía đối diện lên khỏi mặt sàn và duỗi thẳng. Giữ tư thế trong 5 giây

và đổi bên.

2. Plank kết hợp với chèo tạ dumbbell



Đưa người vào tư thế bắt đầu của động tác chống đẩy với hai tay nắm lấy hai chiếc tạ dumbbell (từ đầu tới chân là một đường thẳng). Tiếp theo, lần lượt chèo từng chiếc tạ dumbbell lên một trong khi lưng vẫn duỗi thẳng. Bạn cần lưu ý siết chặt cơ bụng sao cho phần hông không bị nâng cao.

3. Động tác bò gấu thẳng lưng



Bắt đầu với tư thế chống đẩy, hai khuỷu tay duỗi thẳng. Để thực hiện động tác, đưa một tay và chân đối diện về phía trước để bắt đầu bò. Trong khi thực hiện động tác, bạn cần gồng chặt phần cơ trung tâm sao cho lưng bạn được giữ thẳng trong suốt quá trình tập. Cố gắng đi càng xa càng tốt trong 60 giây.

4. Động tác gập người sử dụng bóng tập



Trong khi hai khuỷu tay duỗi thẳng và tỳ xuống sàn, hãy đặt hai chân lên trên một quả bóng tập và siết chặt cơ bụng. Tiếp theo, hãy kéo phần hông của bạn về phía trước sao cho bóng được lăn về phía bụng của bạn cho tới khi phần hông và hai vai gần như tạo thành một đường thẳng. Trở về tư thế ban đầu và thực hiện lại.

5. Động tác lăn bánh tạ



Bạn có thể sử dụng cả bánh tạ lăn lẫn thanh tạ barbell cho động tác này.

Quỳ hai gối xuống sàn với bánh tạ đặt ở phía trước. Dồn lực vào hai tay sau đó lăn bánh tạ về phía trước mặt với khoảng cách xa nhất có thể. Lăn tạ về vị trí ban đầu và chuẩn bị cho rep tiếp theo.

6. động tác chống lực với dây tập co giãn

Buộc một đầu dây tập co giãn vào một chiếc cột, sau đó nắm lấy dây tập theo chiều ngang. Đứng song song với cột và cách cột một khoảng sao cho dây tập tạo lực một cách vừa phải với thể chất của bạn. Gồng phần cơ bụng sao cho cơ thể bạn cố định trong tư thế đứng thẳng trong 5 giây, sau đó đổi bên.

7. Động tác chèo núi với dây tập co giãn



Với hai khuỷu tay duỗi thẳng trên sàn, hãy đặt hai chân của bạn vào hai dây tập co giãn. Bây giờ, lần lượt gập và đưa đầu gối về phía ngực theo nhịp đều, không quá chậm. Giữ cơ thể càng cố định càng tốt.

8. Hít đất tĩnh với bánh tạ



Động tác này hết sức đơn giản, bạn chỉ cần vào tư thế plank cơ bản với hai cẳng tay tỳ lên sàn. Điểm nổi bật ở đây là bạn sẽ cần một bạn tập đặt một chiếc bánh tạ barbell lên lưng của bạn. Giữ cho người thẳng, không cong xuống trong 60 giây.

Có thể bạn quan tâm: 4 phút tập bài Plank hiệu quả cao

Theo TTVN

Xem thêm:

- *10 tác dụng của bài tập Plank*
- *11 bài tập cơ bụng 6 múi đẹp nhất cho phái mạnh tại phòng Gym*
- *Giải mã bí mật sức mạnh của động tác plank*
- *44 bài plank cơ bản đến nâng cao để bụng 6 múi nhanh chóng*
- *Cơ bụng 6 múi nhanh chóng với 5 bài tập thể hình với tạ cho nam*

Tin liên quan



Hướng dẫn 3 nhóm bài tập Gym Cardio...



Hướng dẫn bài tập Plank đúng cách



Giải mã bí mật sức mạnh của động tá...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất

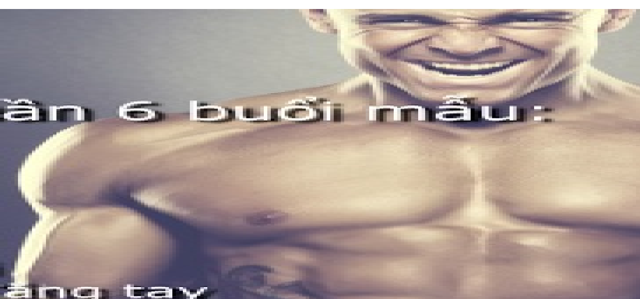


Bài trước

4 loại bột đậu cho các bạn nam tập thể hình kèm hướng dẫn cách làm



XEM NHIỀU NHẤT



4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình





Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



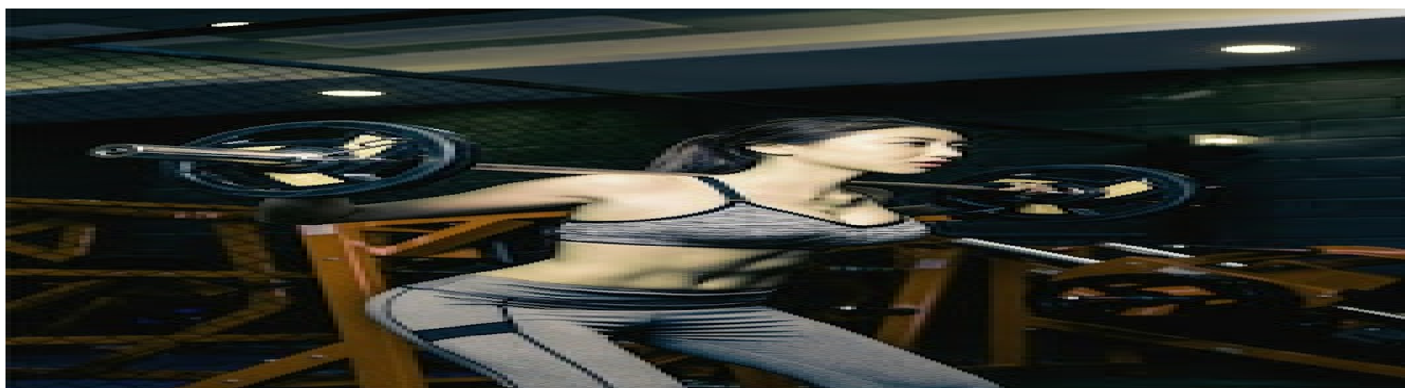
Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



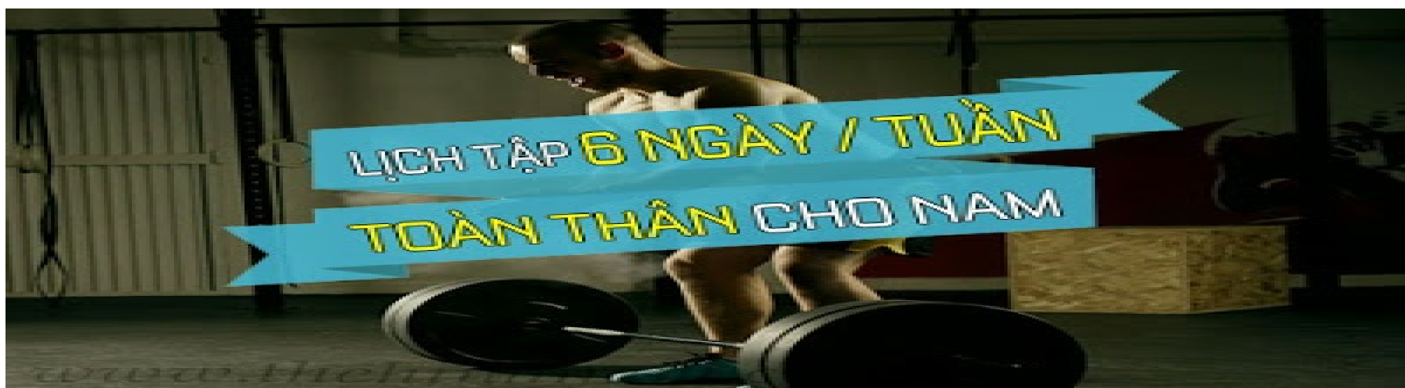
9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt



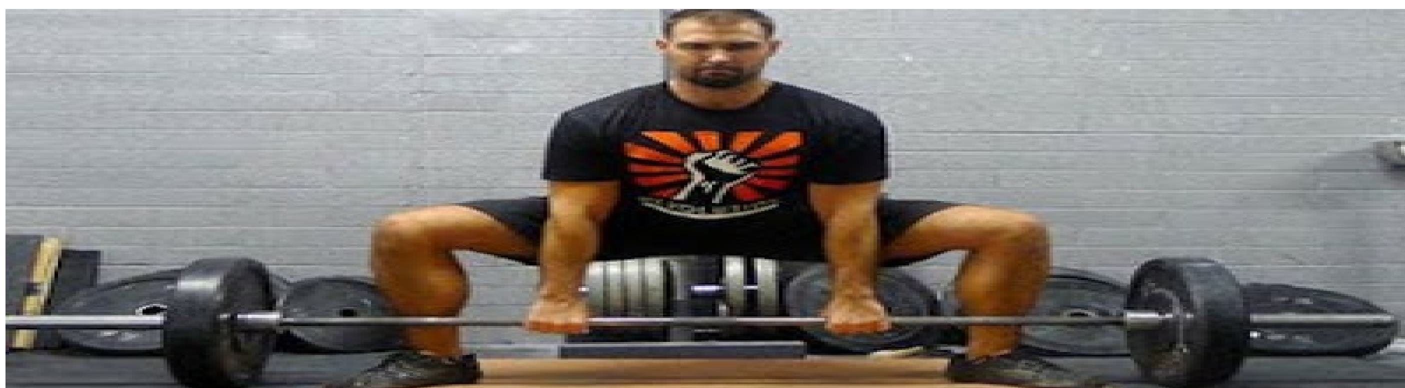
Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?



5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được



Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



Kiến thức cần biết về Deadlift



5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông



Video Leverage Squats giải pháp mông đùi hiệu quả

THƯ MỤC

BÀI TẬP BỤNG | BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI | BÀI TẬP CHÂN | BÀI TẬP CỔ | BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC | BÀI TẬP LƯNG | BÀI TẬP MÔNG ĐÙI | BÀI TẬP NGỰC | BÀI TẬP PLANK | BÀI TẬP SQUAT | BÀI TẬP TAY | BÀI TẬP TỔNG HỢP | BÀI TẬP VAI | DINH DƯỠNG THỂ HÌNH | ĐỘNG TÁC PLANK | ĐỘNG TÁC SQUAT | ĐỘNG TÁC YOGA | LỊCH TẬP THỂ HÌNH | NGHỈ NGƠI | NHẠC TẬP THỂ HÌNH | TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ | VIDEO THỂ HÌNH

KHỎEĐẸP.VN

- Cách tỉa và vẽ lông mày cực dễ cho người mới tập trang điểm
  Đối với nhiều bạn mới làm quen với việc trang điểm thì vùng mắt có lẽ là nơi khó…
- Bí quyết giảm vòng eo chỉ trong 3 ngày của người Nhật
  Bí quyết giảm vòng eo đơn giản chỉ nằm ở việc đi bộ? Bạn có tin phương pháp đi…
- 23 bài tập giảm mỡ bụng hiệu quả tại nhà, không thể không thử
  Bạn mong muốn có vòng eo thon gọn nhưng không biết làm sao? Bạn không dám tự tin diện…
- Bí quyết gắn mi giả trông dày tự nhiên và không nặng mắt
  Chắc hẳn các bạn đã quá quen thuộc với việc gắn mi giả. Tuy nhiên bạn đã từng nghe…
- 11 bài tập giảm mỡ bụng với bóng Bosu hiệu quả và cực tốt
  Bạn luôn cảm thấy buồn mỗi lần sờ từng ngấn bụng lộ rõ? Bạn chẳng thích ai đề cập…

NHẠC TẬP THỂ HÌNH

Google™ Tìm kiếm Tuỳ Chỉnh 

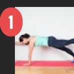
Bài ngẫu nhiên


THỰC PHẨM CHAY CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH NAM
26.11.2015 - Comments Disabled
Lựa chọn thực phẩm cho người tập thể hình trong mùa ăn chay, cũng là một vấn đề băn khoăn của người ăn chay...


CẨM NANG TĂNG CÂN CHO NGƯỜI GẦY: DINH DƯỠNG VÀ TẬP THỂ HÌNH
23.10.2015 - Comments Disabled
Bạn không thể tăng cân? Hướng dẫn này sẽ giúp bạn đi từng bước một trong quá trình tăng cân, từ lập thực đơn...


KỸ THUẬT CARDIO TRÊN MÁY CHẠY BỘ
05.01.2016 - Comments Disabled
Bạn chỉ tập tạ thôi chưa đủ nếu không tập luyện tim mạch, sức bền và khả năng chịu đựng của cơ thể, Cardio...

Bài mới

1 
8 KIỂU PLANK TỐT NHẤT BẠN KHÔNG NÊN BỎ QUA

Nếu bạn cảm thấy rằng động tác Plank (Hít đất tĩnh), là một động tác...

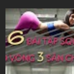
2 
4 LOẠI BỘT ĐẬU CHO CÁC BẠN NAM TẬP THỂ HÌNH KÈM HƯỚNG DẪN CÁCH LÀM

Với những bạn nam tập thể hình không dùng các loại thực phẩm chức...

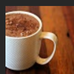
3 
5 LỜI KHUYÊN GIÚP CÁC BẠN NAM TẬP THỂ HÌNH PHÁT TRIỂN CƠ BẮP THẦN TỐC

Bạn đang loay hoay với việc phát triển cơ bắp dù đã tập luyện và áp...

Bài yêu thích


TOP 16 BÀI TẬP SQUAT CHO VÒNG 3 SĂN CHẮC
05.03.2016 - 0 Comments
Chỉ cần 30 ngày, series bài tập squat cho vòng 3 sẽ giúp cho mông và đùi của bạn cực kỳ thon gọn săn chắc và...


7 THỰC PHẨM CẦN TRÁNH SAU KHI TẬP THỂ HÌNH
26.03.2016 - 0 Comments
Thực phẩm dinh dưỡng cho thể hình thì chúng ta có thể điểm qua một số món như Trứng, Gà, Đậu, Cá v.v... Nhưng...


7 CÔNG THỨC PHA CHẾ NƯỚC UỐNG PROTEIN HẤP DẪN CHO CÁC BẠN TẬP THỂ HÌNH
05.02.2016 - Comments Disabled
7 công thức pha chế nước uống protein phía sau đây sẽ giải thoát bạn khỏi phong cách pha đồ uống protein:...